

FIT IN DEN WINTER - SPORTLICHE TRENDS

Archiv der Ausgabe 4 | 25. Jahrgang | Winter 2012

von Gerald Backhaus

Draußen zu joggen macht nicht mehr so großen Spaß, wenn einem bei winterlichen Temperaturen die Nase einfriert. Also rein ins Sportstudio. Ein Personal Trainer? Na gut, kann man ja mal ausprobieren. Bei Holmes Place am Potsdamer Platz erwartet mich Lion Hennig, ein 22-jähriger Sportstudent, und bringt mich gleich ganz schön ins Schwitzen mit seinen Aufwärmübungen.

Die sehen ganz simpel aus, haben es aber in sich. Er bevorzugt Übungen ohne Geräte, „da man damit den ganzen Körper und nicht isoliert einzelne Muskeln oder Muskelgruppen trainiert.“ Also muss ich einen Ausfallschritt machen und mich dann, den vorderen Fuß auf einer kleinen Bank stehend, hochschwingen. Und wieder zurück, und wieder hoch. Dabei auch auf die B-Note achten. Machen Sie das mal, ohne das Gleichgewicht zu verlieren, und mit „Spannung im Bauchbereich“... Kraftsport ohne Gewichte – mit einem Suspension-Trainer



Später geht es an einen Schlingen- Trainer, auch Suspension-Trainer genannt, bei dem man mit dem eigenen Körpergewicht arbeitet. Schlingen-Trainer kann man auch gut zu Hause im Türrahmen oder an der Decke befestigen. „Und draußen auf dem Fußballplatz geht’s wunderbar an einem Pfosten“, so Lion. „Man hängt die Füße oder Hände in die Schlaufen und kann zum Beispiel Ruderbewegungen machen, indem man seinen Körper hochzieht und langsam wieder herunterlässt.“ Die Körperspannung zu halten, ist das A und O bei solchen Übungen. Hilfreich für das Training ist es, sich ein sportliches Ziel zu setzen, zum Beispiel

„Ich will im Frühjahr an einem 10-km-Lauf teilnehmen“.

Dann möchte man auf den Punkt fit sein. „Solche Ansagen erleichtern dem Trainer die Arbeit ungemein“, betont Lion, der von einer Kundin berichtet, der er bei ihrer konditionellen Vorbereitung auf den Marathonlauf half. Personal Training scheint ein optimaler sportlicher Einstieg zu sein, gerade für ungeübte „Schreibtischtäter“. Bei Holmes Place ist man mit 65 Euro pro Stunde dabei, bucht man mehrere Stunden, gibt's Rabatt.

Nicht als einsamer Wolf starten – die Gemeinschaft macht's!

Martin Seeber ist geschäftsführender Gesellschafter der TOP Sportmarketing GmbH, die unter anderem das ISTAF, Berlins Sportlerwahl des Jahres, organisiert. Zudem ist er ein leidenschaftlicher Läufer, der auch nach dem Ende seiner Karriere als Mittel- und Langstreckler nie wirklich damit aufgehört hat. Er empfiehlt Neulingen, sich einer Gruppe anzuschließen. „Es gibt für nahezu alle Sportarten Anfänger- und Schnupperkurse. Der Gruppenzwang hilft einem, den inneren Schweinehund zu überlisten und sich zum Training zu bewegen, auch bei minus 10 Grad und Eisregen.“

Menschen, die lieber allein trainieren, empfiehlt er: „Ich würde erst ein Probetraining vereinbaren, dann eventuell eine Zehnerkarte buchen. Und wenn ich ganz sicher bin, dass ich regelmäßig hingehen werde, schließe ich eine Mitgliedschaft ab. Alles andere ist 'rausgeworfenes Geld.“ Martin Seeber treibt an etwa fünf Tagen in der Woche Sport und macht auch zwischendurch Kraft- oder Stabilisationsübungen. Seine Empfehlung ist „... auch bei Eis und Schnee den Lebensrhythmus beizubehalten.“ Oder – wenn es irgendwo zwickt – nach Alternativen zu suchen. „Ich konnte zuletzt aufgrund von Kniebeschwerden nicht laufen, bin stattdessen schwimmen gegangen und Langlauf-Ski auf Rollen gefahren. Das war ein guter Ausgleich.“

Fit durch Bewegung – Trainingsmethoden von gestern?



Muskel durch Stromimpulse bei „fit box“,

Kribbeln und Muckis: Trendige setzen auf eine Weste, eine Handvoll Kabel

und eine Steckdose. Mit einem hüfthohen Apparat namens Bodytec trainieren sie ihre Muskeln durch Stromimpulse. Mit dem Verfahren „Elektromyostimulation“ (EMS) ist es möglich, in nur 20 Minuten den ganzen Körper auf einmal zu trainieren. Dazu schlüpft man in nasse Bekleidung, damit der Strom schneller durch die Haut zu den Muskeln dringt, bevor man eine Weste darüberzieht. Durch die darin eingenähten Elektroden gelangt der Strom an alle Hauptmuskelgruppen. Das Prinzip ist simpel:

Der Strom aktiviert und kontrahiert die Muskeln, die dadurch stärker werden. Alle Muskelgruppen werden gleichzeitig trainiert, die Impulse können aber auch individuell geregelt werden. So können Läufer und Radfahrer speziell ihre Oberschenkel trainieren, Ruderer dagegen die Arme und den Oberkörper. EMS-Training sollte aber nicht als einzige sportliche Aktivität betrachtet werden, sondern als Zusatzprogramm zu Ausdauer- und klassischem Krafttraining. In den Berliner Fitbox-Filialen betreut ein Personal Trainer die wöchentlichen 20-minütigen Einheiten zum Preis ab 79,60 Euro pro Monat.

Crossfit – Kreistraining à la Schulsport?



Foto: Holmes Place

Klassiker wie Laufen, Schwimmen und Radfahren bleiben laut Martin Seeber allen Trends, zum Trotz weiter aktuell: „Gelaufen wird zum Glück immer. Hier gibt es einen Trend hin zu kürzeren Distanzen oder Staffeln, die als Mitarbeiter- und Kundenevent genutzt werden. In Fitnessstudios heißt das Zauberwort Crossfit, eine moderne Art des Power-Zirkeltrainings. Das habe ich selbst noch nicht ausprobiert, es wäre aber ein Ziel für diesen Winter.“ Also ähnlich wie früher beim Schulsport, als es im Wechsel zu Kraftübungen an Sprossenwand sowie an Klimmzug- und Kletterstange ging? In etwa, nur härter. Vollkommen verausgaben oder „quälen wie ein US-Marine“ kann man sich mit Doppelseilsprüngen und Rumpfbeugen. Beim CrossFit Werk in Berlin bezahlt man nicht für die Bereitstellung der Geräte, sondern für die persönliche Betreuung rund um Fitness, Athletik und Ernährung.

„Technikunterricht in den Übungen und regelmäßige Überwachung der Ausführung, Abwechslung und eine starke Gemeinschaft sind bei uns Standard.“ 120 Euro pro Monat kostet es, wenn man 3 bis 4 Mal pro Woche trainiert. Es gibt aber auch eine Flatrate von 140 Euro und Personal Training für 70 Euro pro Stunde. Zusätzlich empfiehlt Martin Seeber regelmäßige Sauna-Besuche. Das finde auch ich gut, verabschiede mich nach dem sehr motivierenden und Impulse setzenden Personal Training von Lion Hennig und gehe in die Sauna des modern eingerichteten SPA-Bereichs. Dort kann man nach all den schweißtreibenden Aktivitäten auch wunderbar in einem warmen Pool planschen und danach in einem der großen Liegesessel entspannen.

www.holmesplace.de www.fitbox.info www.crossfitwerk.de